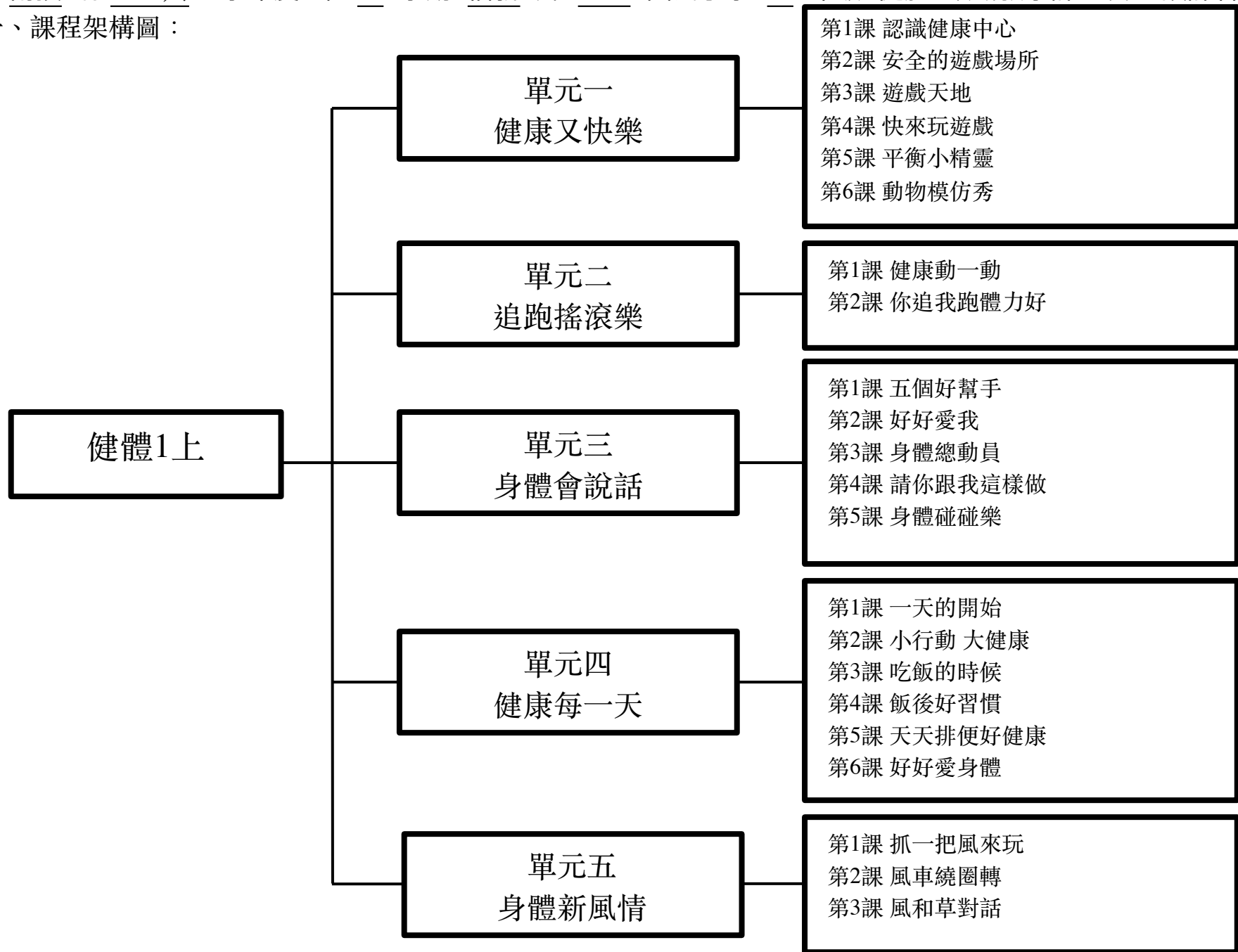


南投 縣 一〇六 學年度 第 一 學期 信義 鄉 豐丘 國民小學 一 年級 健體 領域教學計畫表 設計者：一年級團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

- 1.以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 2.摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 3.依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 4.「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，做為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 5.「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

- 1.養成良好飲食習慣及餐桌禮儀，例如：定時定量、不偏食、專心吃飯等習慣。
- 2.具備自我保健的基本概念，例如：正確姿勢的養成、常洗手、視天氣冷暖增減衣物等。
- 3.了解自然環境與人的關係。
- 4.具備操作身體和器具的基本能力。

四、課程目標：

- 1.養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 2.充實促進健康的知識、態度與技能。
- 3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。
- 4.培養增進人際關係與互動的能力。
- 5.培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 6.培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 7.培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、

樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

- 1.內政部編印（民86）。國民禮儀範例。臺北市：內政部。
- 2.洪建德（民86）。兒童保健櫥窗。臺北市：聯經出版社。
- 3.臺灣省政府（民83）。保健手冊。南投縣：臺灣省政府。
- 4.劉俊昌（民84）。健康教材教法。臺北市：五南。
- 5.梁曉燕（主編）（民84）。全方位兒童百科大典。臺北縣：童英社。
- 6.李慶榮（民79）。運動100。臺北市：自立晚報社。
- 7.李宗芹（民80）。創造性舞蹈。臺北市：遠流。

七、課程計畫：

學習總目標：

- 1.強調兒童對健康中心的認識以及相關遊戲規範的建立，學習正確使用遊戲設備的方法。
- 2.培養兒童具備正確的運動觀念，藉由簡單的全身性運動，讓肢體獲得更完善的發展。
- 3.引導兒童體會感官的重要性，並認識身體各部位的名稱，透過身體活動來學習身體操作的基本能力。
- 4.建立兒童正確生活習慣的觀念，並奠定良好的生活習慣。
- 5.從事模仿、探索等身體活動，強化自我身體控制的能力。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/28 9/01	一、健康又快樂	認識健康中心、安全的遊戲場所	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1.認識健康中心的功能。 2.舉例說出學校護士對自己健康的幫助。 3.分辨遊戲設備的安全性。 4.遊戲時能選擇安全的遊戲場所。	【活動一】拜訪健康中心 1.教師詢問學生，有沒有去過健康中心？認不認識護士阿姨？同時請學生自由發表對健康中心和學校護士的印象。 2.教師說明健康中心的位置，並且帶領學生參觀健康中心。 3.參觀時，教師介紹健康中心的主要功能。例如：健康資料的檔案管理、健康檢查、視力檢查、測量身高體重、傷口處理以及照顧生病的學生等。 【活動二】認識學校護士 1.自由發表：請學生說一說校園裡的護士為我們做了什麼事情？ 2.請學生模擬受傷後到健康中心找護士協助的過程。 3.藉此介紹學校護士，讓學生了解假若在學校裡受傷，或是身體不舒服，都可以到健康中心請護士幫忙。教師提醒學生尋求協助時要特別注意自己應有的禮貌，並且配合學校護士的檢查。 【活動一】安全玩遊戲 1.教師講解講解常見的遊戲設備名稱及應該注意的安全問題。例如：攀登架、秋千、溜滑梯、翹翹板等設備，如果有毀損、斷裂或軸心歪斜的現象，應該盡快向老師報告並且停止使用，以免發生危險。 【活動二】遊戲大考驗 1.教師帶領學生到遊戲設備區，詢問學生這些設備名稱為何，教導學生實地檢查設備器材有無毀損、腐蝕或鬆動的現象。	2	1.教師應於課前協同健康中心，安排學生的參觀活動，並且提醒學生注意參觀時的相關事項。 2.教師事先檢查遊戲設備的安全性，整理遊戲設備的周邊環境。	1.提問回答 2.教師觀察 3.學生自評		三、生涯規劃與終身學習 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	9/04 9/08	一、健康又快樂	遊戲天地	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1.比較安全與不安全的遊戲場所。 2.了解遵守遊戲規則的重要性。 3.遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律。	【活動一】安全的遊戲場所 1.配合課本圖文，教師請學生發表圖意，並說出有哪些不適當的遊戲場所？ 2.師生共同討論學校環境中，還有哪些場所不適合玩遊戲？例如：在水池邊追逐或在電動門附近玩耍等。 【活動二】怎麼玩才安全？ 1.教師以課本圖片為例，請學生發表圖意，並說明遊戲時必須注意的安全事項。 2.請學生互相觀察提醒，在下課或放學後，不僅要選擇安全的場所玩遊戲，也要遵守遊戲規範。 【活動三】怎麼玩才有趣？ 1.教師以學生常玩的「紅綠燈」或「警察捉小偷」等遊戲為例，詢問「如果有人被抓到了，卻賴皮不承認。」或是「如果遊戲都沒有訂規則，會有怎樣的後果呢？」鼓勵學生發表看法。 2.請學生就自己常玩的遊戲說明遊戲規則，教師依據回答補充不足之處，強調遵守遊戲規則，讓每個人公平享有玩耍的機會，才能玩得快樂又開心。 【活動四】一起玩遊戲 1.教師將全班帶往平坦空地玩「老鷹抓小雞」的遊戲。 2.教師亦可進行其他遊戲或更改遊戲規則，再於遊戲中找出犯規者，暫停遊戲三分鐘，請他想想自己的行為有哪些不妥之處，並且改進自己的行為。 3.請學生發表自己喜愛的遊戲並說出規則，鼓勵學生依照遊戲規則快樂遊玩。	2	1.課本第12～15頁的圖片。 2.教師蒐集有關遊戲場所使用安全的相關資料或圖片。	1.提問回答 2.學生自評 3.教師觀察	【人權教育】 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	9/11 9/15	一、健康又快樂	快來玩遊戲、平衡小精靈	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1.認識校園固定的遊戲設備場地、名稱及使用方法。 2.學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 3.和同伴愉快的參與遊戲活動。 4.運用遊戲設備學會操作身體，表現安全及創意的遊戲方法。 5.參與活動的過程裡，同儕之間能夠互相觀摩與鼓勵。	【活動一】認識遊戲場地與設備 1.認識環境：教師首先帶領學生認識大型場地，例如：操場、跑道、球場、遊戲設備區等，請學生記下名稱、用途與位置。 2.教師帶領學生到固定式的遊戲設備場地，說明遊戲設備名稱。 【活動二】快來玩遊戲 1.教師先安排較簡易的固定遊戲設備，讓學生進行遊戲，養成排隊輪流使用遊戲設備或器材的運動習慣。 2.教師說明遊戲活動時的注意事項，並補充常見的遊戲設備錯誤使用方式。 【活動一】樁上好身手 1.教師說明梅花樁的使用注意事項。指導學生認識梅花樁之設備，並帶領學生嘗試用自然的走步動作，在梅花樁上行進一至兩次。 2.教師指導學生停留在梅花樁上，嘗試各種手部的變化動作，例如：上下或前後擺動、上舉與平舉交互擺動等。 【活動二】看我多勇敢 1.教師指導學生認識低平衡木，並引導學生用最自然的行走方式通過平衡木。 2.教師示範並講解各種不同的通過方法。例如：單腳跳、小跑步、兩人以上搭肩行等，指導學生嘗試演練，相互觀摩鼓勵。若有學生不小心掉落，除了確保安全之外，應鼓勵學生注意身體的平衡與協調性，勇敢的再嘗試一次。	2	1.教師事先檢查遊戲設備的安全性，並且整理遊戲設備的周邊環境。	1.提問回答 2.操作學習	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，實踐民主法治的精神。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	9/18 9/22	一、健康又快樂	動物模仿秀、我有好身手	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.認識移動運動設備的名稱及正確的使用方法。 2.說出並模仿各種動物行走的動作特徵。 3.快樂參與活動並願意與同儕合作搬運軟墊。 4.做出墊上遊戲的翻滾動作與要領。	【活動一】動物模仿秀 1.教師指導學生在軟墊上進行有趣的動物行走模仿，鍛鍊學生的肌力及肌耐力。因此，教師除了鼓勵創意發展之外，更應視學生的能力加長動作的操作時間，以達到增進肌力及肌耐力的目的。 2.教師請表現良好者示範給全班參考。除了可以間歇休息之外，也可鼓勵學生思考，並體會肌肉用力的感覺。 【活動二】小螃蟹猜拳 1.教師指導學生「螃蟹走路」的方法：首先，坐在地上，雙腳屈膝縮起，雙手伸直後撐著地，肚子挺起像注音ㄇ，背向下、臉朝上，手掌與腳掌向前，四腳走路。 2.運用螃蟹走路的方法進行猜拳遊戲。 【活動一】我是不倒翁 1.教師引導說明，上課時會請學生們模仿不倒翁的動作，因此，活動時身體和頭部可能會碰觸到地面，為了讓活動安全進行，所以需要使用安全墊。 2.教師說明兩種「不倒翁」姿勢，教學上則可視班上學生能力擇一教導；另外，不倒翁搖動的方向，可由左邊開始，也可從右邊開始。 【活動二】團身做搖籃 1.「團身」意指當教師指令為「縮」，學生雙膝向胸前靠攏，雙手抱住膝關節下方或足頸，眼睛看著自己的肚子。提醒學生注意背部、腹部及全身的感覺。 2.指導學生團身後，用本身的力量使身體前後擺動，若學生本身的擺動幅度太小，教師可以協助將肩膀推起，增加擺動的力量。	2	1.教師先行決定活動空間（例如：室內體育館或室外草地）。 2.軟墊（體操用安全墊）2～4塊。	1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	9/25 9/29	二、 追跑搖滾樂	健康動一動、 你追我跑體力好	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.說出跑步後呼吸與心跳的變化。 2.做出快跑和慢跑的動作。 3.體驗並觀察快跑及慢跑前後的身體變化。 4.學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧。 5.遵守遊戲規範及團體紀律。	【活動一】龜兔賽跑續篇 1.教師可以龜兔賽跑的插圖作為快跑和慢跑的對比，對照日常生活中的例子，讓學生了解兩者的差異。並簡單帶入有氧和無氧的概念，再進一步延伸說明不同跑法的差異。 2.教師請學生想一想，家人和自己常做的運動有哪些？自己在跑步時，跟兔子的跑法比較像，還是跟烏龜的比較像？教師可以加強學生體驗「有氧」與「無氧」運動時的印象。 【活動二】龜兔賽跑現代版 1.學生依教師的口令，分組進行下列練習：分組慢跑50公尺、分組快跑20公尺、分組走路30公尺。 2.運動後，教師引導學生分享練習後的感覺。例如：心跳是否加快？有程度上的差別嗎？有喘的感覺或是呼吸急促的現象嗎？有程度上的差別嗎？適度休息後，指導學生做緩和運動，引導學生體驗慢跑的感覺。 【活動一】伸展操 1.學習伸展操之前，教師帶領學生快走或慢跑活動場地一圈，接著指導學生針對各部位做伸展的暖身活動。 2.伸展操可以幫助大家在運動前伸展筋骨達到熱身的功能，以避免運動傷害的發生。 【活動二】野狼抓白兔 1.教師說明遊戲規則，並指導學生進行遊戲。規則如下：一人扮演野狼（穿背心或戴帽以示區別），其他人扮演白兔，地上放置呼拉圈代表安全範圍。 2.遊戲中，教師觀察學生的活動情況，多留意心肺功能較差、較容易喘的學生，日後可以給予更多的訓	2	1.戶外平坦的場地，以操場的跑道為主。 2.教師自行準備哨子或音樂，並依據班上人數，準備6～10個呼拉圈。	1.學生體驗 2.提問回答 3.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	10/02 10/06	二、追跑搖滾樂	搖滾呼拉圈	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.了解身體與呼拉圈的接觸，以及如何操弄的概念。 2.學會身體與呼拉圈的接觸方式，以及搖、滾、旋、跳等操弄方法。 2.快樂的參與呼拉圈遊戲活動。	【活動一】呼拉圈暖身 1.遊戲說明：教師引領學生到場地後，將呼拉圈隨意放置於活動空間，接著說明，進行活動時要注意前一位學生的移動方向，同時模仿他的動作，但要注意保持距離。 2.教師帶領學生運用呼拉圈的外圈來進行慢跑、繞呼拉圈跑、改變方向跑以及跳入跳出呼拉圈等暖身運動遊戲。 【活動二】我會這樣玩(一) 1.教師向學生說明操弄呼拉圈的方法，並指導學生練習以下動作：繞圈跑不停、你追我跑。 2.初次練習時可請表現較佳的學生示範，讓其他人觀摩學習。多給學生一些練習的機會。 【活動三】我會這樣玩(二) 1.將全班均分為四組，以【活動二】的動作進行分組遊戲。 2.跳圈競賽：各組組員輪流跳圈，第一位跳圈五下後，將呼拉圈交給下一位，整組都做過一次後，全組蹲下表示完成。 【活動四】超麻吉搖搖樂 1.教師指導學生體驗身體與呼拉圈的接觸方式，學習如何搖弄呼拉圈，例如： (1)單手搖呼拉圈：運用手腕至手臂範圍內的肢體搖弄呼拉圈。 (2)雙手搖呼拉圈：同單手搖之技巧，只是加上雙手同時進行。 (3)腰腹搖呼拉圈：運用腰腹來搖弄呼拉圈。	2	1.教師準備每人一個呼拉圈（至少兩人一個），並且需要室內外平坦的空地，例如：活動中心或草地。	1.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	10/09 10/13	三、身體會說話	五個好幫手、好好愛我	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1.了解五官的功能和重要性。 2.體驗感官失去功能的感覺。 3.了解近視的成因和預防方法。 4.了解五官的保護方法。	【活動一】如果少了我 1.引起動機：教師在講桌上分別放置一堆白砂糖和鹽，詢問學生如何分辨出糖和鹽，並從學生發表的內容中，歸納感官的名稱和功能。 2.配合課本，請學生思考並發表如果少了某一種感官，對生活會造成哪些不便？ 3.教師說明眼、耳、鼻、口和皮膚等感官能幫我們認識這個世界，幫我們學習新的事物，所以要好好愛護自己的感官，維護感官的功能。 【活動二】視障與聽障體驗 1.請學生閉上眼睛，憑感覺在白紙上寫出自己的名字並畫出人像。畫好後張開眼睛，互相欣賞彼此的傑作，再自由發表蒙眼寫字或畫圖的困難與感受。 2.教師說明聽障者如果沒有助聽器的幫忙，可能聽不見說話的聲音，接著輕聲說話，請學生仔細觀察口形，猜猜看老師說了些什麼？再由學生自由發表聽不清楚時，生活上會有哪些不便和困擾？ 【活動一】打擊惡視力 1.引起動機：教師請學生看著鏡中的自己，描繪自己的眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，並請學生發表平日如何照顧自己的眼、耳、鼻、口、皮膚等感官。 2.接著配合課本圖文，說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，遠一點的東西就看不清楚。平時要養成好習慣，才不會變成近視眼。 【活動二】我是五官的好主人 1.請學生起立，針對下列問題逐項檢討自己做到了沒有？ 2.仍然站立者即當選為五官的好主人，教師給予鼓勵並請當選人發表	2	1.教師準備少許的白糖和鹽。 2.在方型厚紙板或紙箱的板面上剪一方洞，做成電視的面板。 3.教師提醒每位學生自行準備一面小鏡子。	1.提問回答 2.教師觀察 3.自我檢核		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	10/16 10/20	三、 身體會說話	身體總動員、請你跟我這樣做	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.知道身體各部位的名稱和功能。 2.願意保護身體各部位避免受傷。 3.熟悉身體部位的名稱及功能。 4.配合音樂節奏表現身體律動及走、跑、停等動作。	【活動一】認識身體各部位 1.進行身體黏巴達遊戲，教師說明活動規則：兩人一組，依照教師所說的將身體部位互相黏在一起，例如：頭相黏、腹部相黏、背部相黏、膝關節相黏.....。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動，等待其他小組進行完畢。 2.活動的過程中，教師引導學生說出身體各部位的功能，例如：「頭」可以思考、記憶...；「手」可以寫字、畫圖、拍球...；「腰」可以扭轉帶動上半身轉動...。 【活動二】你受傷我難過 1.引起動機：教師帶動唱「頭兒、肩膀、膝、腳趾」後，請學生回想這些身體的部位，有沒有曾經受過傷？又是哪些部位？為什麼？受傷之後對日常活動有什麼影響？ 2.教師補充說明哪些行為會傷害身體，讓學生在日常生活中，學會愛護自己的身體，避免受到傷害，養成愛惜身體的健康習慣。 【活動一】球兒進行曲 1.讓學生藉由氣球（或海灘球）遊戲複習身體部位的名稱，例如：頭、下巴、頸、肩膀、手肘、手腕、胸部、腹部、腰部、臀部、膝部、腳踝等。 【活動二】雙人拋接 1.延續氣球的活動，假若氣球過輕，教師可將氣球換成海灘球，指導學生兩人一組，一人拋球，另一人擔任打擊。兩人間距離約一公尺。 【活動三】頂球接力 1.請學生以頭（或其他部位）頂氣球或海灘球前進，過程中球不能落地，但可用身體各部位輕碰球，使球不落地再用頭頂。若球落地，須	2	1.請學生事先詢問家人自己的身體有哪些部位曾經受過傷？為什麼會受傷？ 2.教師準備每人一個氣球或海灘球、輕快的音樂，帶領學生至戶外或室內平坦的場地。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
九	10/23 10/27	三、 身體 會說話	身體 碰碰樂	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.說出不同信號及不同的反應方式。 2.說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 3.依照不同的信號，反應出不同的動作。 4.以不同的身體部位和新同伴玩碰碰樂。 5.與遊戲同伴建立友好的關係。	【活動一】我會注意聽 1.教師首先向學生解說「信號」的辨別及反應方式，信號的模擬可藉由音樂、鈴鼓或哨子等媒材來進行。 2.當教師敲鈴鼓或吹哨子兩下，表示活動「停止」，請學生注意聆聽老師下達的指令，以利活動進行。指令下達完畢後，教師再敲鈴鼓或吹哨子一下，即表示活動「開始」。 【活動二】雙手碰碰樂 1.教師以口令或配合鈴鼓、哨音等「信號」指導學生在跑跳活動中，彼此以單手向新同伴擊掌相碰，作為打招呼的方式，並提醒學生擊掌力道不宜過大。 2.跑跳活動持續進行，但碰碰樂的對象要不斷更換，可計算三分鐘內和多少人進行碰碰樂，比比看誰碰到的遊戲夥伴比較多。 【活動三】身體碰碰樂 1.遊戲時，教師讓學生在寬闊平坦的場地上，表現出跑、跳及改變方向等動作，接著發出急停信號，當學生聽到急停信號時，迅速找到同伴，做出身體不同部位的碰觸。 2.遊戲中，鼓勵學生發揮創意。 【活動四】擊掌猜拳跟我走 1.活動方式同【活動二】的跑跳打招呼遊戲，但在單手或雙手擊掌相碰後，進行猜拳，猜輸的人必須雙手搭著贏家肩膀跟著前進，直到遊戲結束。遊戲結束後，比比看誰的人龍夥伴比較多。 【活動五】拍肩碰碰樂 1.將輕拍肩與輕碰頰兩禮儀概念融入遊戲中。遊戲方式如【活動四】，讓學生在拍拍肩、輕碰頰後	2	1.教師準備一個鈴鼓或哨子。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	10/30 11/03	三、 身體會說話	影子特攻隊	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【期中評量週】	1.說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 2.在遊戲中增進身體的敏捷性。 3.在遊戲中做出有創意的動作。 4.與遊戲同伴和諧的共同展現創意合作。	【活動一】踩影子遊戲 1.教師介紹遊戲規則：在一定範圍之內，進行數次踩影子遊戲，每次遊戲時間以5～8分鐘為限。每次遊戲結束，計算自己踩到幾次別人的影子。 2.教師徵求兩位學生一起示範遊戲進行的方式，並指導遊戲中會用到的動作，例如：跑步、追逐、閃躲，強調可依實際情況自己彈性表現與應用。 3.由於影子的造型隨人物移動而不斷改變，教師指導學生踩影子的動作要領必需快速而準確。 【活動二】誰的影子最有趣？ 1.引導學生在陽光下觀察自己及別人的影子，並且鼓勵學生嘗試做各種動作，再觀察改變之後的影子造型。 2.觀察過後比較看看，說說誰的影子最有趣？最有創意？與大家分享。 3.分享後，學生可以兩人以上相互連結，觀察連結後的影子有何不同？	2	1.教師應選擇有陽光的狀態下進行教學。	1.提問回答 2.操作學習	【生涯發展教育】 1-1-1 認識自己的長處及優點。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/06 11/10	四、健康每一天	一天的開始	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1.體會儀容整潔的重要性。 2.以適當的方式清潔臉部及指甲。	【活動一】元氣早晨 1.教師說明上小學了，必須學習自己起床，刷牙、洗臉、上廁所，自己整理儀容。 2.說明儀容整潔的重要性，例如：影響人際關係、頭髮髒亂看起來沒精神等。 【活動二】臉蛋乾淨就是美 1.請2～3位兒童表演洗臉的方法。 2.師生共同討論表演的優缺點。 3.帶領兒童清潔臉部，並重點指導清潔的順序。 【活動三】梳頭髮、修指甲 1.請指甲乾淨、長度適中的兒童伸手展示。 2.教師示範如何修剪指甲，說明修指甲時應順著指尖形狀修剪，可提醒學生修指甲前先將雙手浸泡溫水，使指甲軟化較易修剪。	2	1.師生各自準備毛巾或手帕一條。 2.教師準備指甲剪一把。	1.學生互評 2.演練		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	11/13 11/17	四、健康每一天	小行動大健康	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1.了解洗手的重要性。 2.學會正確的洗手步驟。 3.養成喝白開水的習慣。	【活動一】手上的病菌 1.教師引導學生了解手上的病菌可能透過握手直接接觸傳染，也可能透過門把、桌椅的間接接觸傳染等。 【活動二】來洗手 1.教師配合課本說明洗手的步驟為「溼、搓、沖、捧、擦」，並且提醒學生，為了避免水龍頭上殘留的髒東西沾汙洗淨的雙手，最好用雙手捧水沖洗水龍頭後再關緊。 2.帶領學生分組實地練習。過程中，提醒學生搓洗時，至少停留20秒，沖水時不要殘留肥皂，沖洗後必須以手帕或毛巾擦乾。 【活動三】健康白開水 1.教師詢問學生何時喝水？並且說明起床後應先喝杯溫開水，促進腸胃蠕動有助排便。 2.教師提醒，罐裝及盒裝飲料包裝會製造垃圾，造成環境負擔，所以喝白開水是最好的選擇。	2	1.教師課前準備肥皂或洗手乳。 2.課前請學生思考手上有些什麼？並且記錄何時洗手。 3.請學生攜帶手帕或毛巾。 4.課前請學生記錄何時喝水。	1.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/20 11/24	四、健康每一天	吃飯的時候	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1.表現良好的餐桌禮儀。 2.養成正確的飲食習慣。	【活動一】用餐禮貌 1.請學生就課本第62、63頁的圖片，討論這些用餐行為的重要性，對健康有什麼影響？例如：專心用餐對健康的影響及對他人的影響等。 2.教師補充說明應遵守的用餐禮貌。 【活動二】開飯了 1.全班分成4~6人一組，分組演練用餐時應遵守的禮儀。 2.教師於行間巡視並適時指導。 3.各組發表演練的心得。 【活動三】溫馨共餐 1.教師請學生分組，分別扮演父、母、小孩、爺爺、奶奶等不同的角色，共同演出一家人在用餐時間會談論些什麼或做些什麼？ 2.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚在一起用餐的溫馨時刻和家人談談學校的生活，藉以增加親子間的親密度。 3.教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具，表達對家人的關愛。	2	1.教師準備一套餐具，包括碗、筷、湯匙等。	1.教師觀察 2.家長評量	【生涯發展教育】 3-1-1 瞭解不同文化間的性別角色。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	11/27 12/01	四、健康每一天	飯後好習慣	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1.說出個人衛生的注意事項。 2.做到飯後潔牙及不劇烈運動。	【活動一】飯後不運動 1.請學生思考飯後應做什麼，不能做什麼，並觀察課本第64頁，說出圖意。 2.教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等。 3.請學生說一說，平日飯後都做些什麼活動？教師補充說明飯後可以從事像散步或聊天、聽音樂等靜態活動，但是要避免過於劇烈或傷神的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 【活動二】我會潔牙 1.請學生發表飯後要注意些什麼？例如：飯後潔牙、不做劇烈運動。 2.看課本第65頁的圖，教師說明飯後或吃完東西後，口腔中的細菌會和食物殘渣作用形成酸，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。 3.對學生強調，預防蛀牙最好的方法就是吃完東西後馬上刷牙，清除沾黏在牙齒上的食物。 4.請學生對著鏡子張開嘴，看看牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？	2	1.請學生自行準備一面鏡子。	1.學生自評		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	12/04 12/08	四、健康每一天	天天排便好健康	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	1.表現良好的健康排便習慣。 2.說出幫助排便的好習慣。 3.說出正確如廁的好習慣。	【活動一】大便怎麼來的 1.教師配合課本第66頁圖文說明，糞便是食物的殘渣，天天進食也該天天排便。 2.接著教師拿出布偶或洋娃娃，透過布偶劇描述下列情境：康康常常忘記喝水，不愛吃蔬菜水果又不按時排便，有時候好幾天都沒排便，結果排不出來，或排出來的大便硬得像石頭。 【活動二】我能做得好 1.引起動機：教師延續【活動一】的布偶劇，接續演出康康因為排便不順，所以不喜歡上廁所，也不懂得正確使用廁所的方法，老是把廁所弄得又臭又髒的情境。 2.延續情境，配合課本第68、69頁說明正確使用廁所的方法，並且提醒學生要多喝開水、多吃蔬果、按時上廁所，才不會便秘。 3.教師指導學生上廁所時，用衛生紙擦拭屁股，應該由前往後擦，較符合衛生清潔觀念。同時提醒女學生，小便後的清潔同樣是由前往後擦拭。 【活動三】保護身體隱私 1.教師提問，請學生自由發表： (1)上廁所或洗澡時關不關門？ (2)有沒有上廁所時，突然被打開門的經驗？感覺又是什麼？ 2.透過學生的回答，教師說明上廁所或洗澡時關門是保護自己身體隱私的作法；而先敲門再進入廁所、不偷看別人洗澡或上廁所是尊重他人身體隱私的作法。	2	1.教師準備教學偶劇用的布偶。 2.請學生事前記錄自己一週的排便次數及時間。	1.提問回答	【性別平等教育】 2-1-4認識自己的身體隱私 【人權教育】 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資源與管道。	一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	12/1 12/15	四、健康每一天	好好愛身體	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1.以適當的方式清潔身體。 2.表現出正確的站姿、坐姿和睡姿。 3.表現良好的健康習慣。	【活動一】我會洗澡 1.教師以布偶演出情境劇：康康連續好幾天都沒有洗澡，他說今天洗了明天還是會變髒，所以身上到處可以看到污垢，一靠近他就可以聞到一股怪味。 2.教師配合課本70頁說明天天洗澡，天天換衣物的重要性。 3.接著配合課本第71頁洗澡步驟的圖片，說明洗澡的步驟，並提醒學生要先放冷水再放熱水，避免被熱水燙傷；洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。 4.請學生根據洗澡步驟演練一遍，提醒學生要注意耳朵、脖子、腋下、外生殖器、腳趾間、膝後的清潔，尤其是臀部夾縫處、男生的龜頭皮垢與女生的大小陰脣，都要注意清洗。 【活動二】好的姿勢 1.教師請幾位學生示範他們所認為對的站姿、坐姿及睡姿。 2.教師一一請學生們表決臺上誰的姿勢正確並說出理由。 3.教師配合課本第72、73頁說明良好姿勢幫助發育，避免身體受傷。再者，由於學生時期需要長時間坐著上課，因此學習好的坐姿，不僅可以預防近視，還可以減少身體的壓力，避免造成脊椎側彎。 4.教師示範正確的坐姿、站姿及睡姿，強調良好的姿勢不是僵直的姿勢，而是使脊椎成一直線，且不需過度使用的放鬆姿勢，並說明長時間維持同一種姿勢不動並不健康，應適時休息或伸展一下。	2	1.教師準備教學用的布偶以及示範睡姿用的軟墊(安全墊)。 2.學生課前互相觀察同學的站姿和坐姿。	1.學生自評 2.學生互評		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	12/18 12/22	四、健康每一天	天天都健康	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1.養成正確的飲食習慣。 2.表現良好的健康習慣。	【活動一】養成好習慣 1.請學生閉眼回想，昨天做了哪些事情？ 2.接著請學生發表，是不是每天都會做這些事？做這些事有哪些好處？不做時會有什麼感覺？為什麼？ 3.讓學生對習慣有初步的概念之後，進行比手畫腳活動。 4.請學生分組討論自己最不容易做到的好習慣？實行時有哪些困難？並請其他組員建議如何克服。小組分享完後，各組讓一位學生上臺分享，教師可藉此說明克服的方法與鼓勵。 【活動二】健康的一天 1.配合課本引導學生思考是不是每天都做到？做得好的項目，為自己畫上一顆「星星」；還需努力的項目，就為自己做上「加油」記號。 2.鼓勵學生實踐好習慣，引導學生回顧本單元所提到的習慣，想想看，自己做到多少？說說看，除了這些健康習慣之外，還有哪些？並請家長配合課程內容，適時回饋學生（孩子）勉勵的話。	2	1.教師課前先將課本第74、75頁的好習慣寫在紙條上，一張紙寫一項習慣。	1.學生自評 2.家長評量		一、瞭解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	12/25 12/29	五、身體新風情	抓一把風來玩	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.做出跑步與停止的動作。 2.以肢體模仿氣球，做出收縮與伸展的動作。	【活動一】抓一把風來玩 1.教師可帶領學生到戶外感覺風的吹拂，並告訴學生，今天要抓一把風來玩。 2.每人發給一個塑膠袋，引導學生發現各種讓袋子充滿空氣的方法，例如：撐開袋口，上下或左右揮動等。接著，指導學生持塑膠袋口迎著風跑，使塑膠袋因裝滿空氣而顯得鼓漲。 3.教師提醒學生持塑膠袋跑步裝風時，應由慢速跑再變化為快速跑，以達到充分暖身的效果，並可體驗不同速度所造成的不同效果。 【活動二】我是小氣球 1.教師引導學生想像並用身體模仿自己是一個還沒吹氣的空扁氣球，當老師作勢吹氣時，學生即用身體模仿氣球逐漸充滿氣體時的飽滿狀態。 2.再引導學生做深呼吸，想像氣球就是自己的身體，吸氣時，空氣進入自己的身體，就像氣球被充氣，身體要伸展得又圓又大；吐氣時，空氣排出體外，就像氣球洩了氣，身體就要縮小。 【活動三】氣球飄起來了 1.引導學生想想看，要讓飽滿的氣球飄起來有哪些方法，並適時提醒自行吹拂亦可使氣球飄動。 2.請學生模仿已被吹漲的氣球，由教師來吹拂這些人體氣球，引導學生想像和感受體內充滿氣體時，身體就像氣球在輕飄的感覺。 3.鼓勵學生發表感想，教師協助歸納。	2	1.教師課前準備每人一個塑膠袋。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	1/01 1/05	五、身體新風情	風車繞圈轉	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。	1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿風車做出身體各部位的繞轉。 3.了解風車的玩法。	【活動一】風車真好玩 1.教師說明「風車」是中國最早的童玩之一，前人模仿灌溉用的風車外形和轉動原理，製作了童玩風車。這節要介紹的紙風車，是風車中最普遍的一種。 2.教師帶領學生操作紙風車。引導學生發表或直接拿著風車到戶外，共同探索讓風車轉動的方法，包括吹、手撥轉、慢跑、快跑和原地繞圈等。 3.引導學生發現風車的運動特徵為轉動。 【活動二】誰的玩具轉得快 1.教師事先準備或提醒學生帶竹蜻蜓、各式風車、呼拉圈、竹蟬、波浪鼓、陀螺等轉動式的童玩。 2.展示說明轉動式的童玩，引導學生認知轉動的特徵，並以肢體模仿物體轉動。 3.教師引導學生以身體部位，手指、手臂、小腿等轉動繞圈。 4.教師引導學生在不同速度的節奏中轉動身體的各部位，體會轉速不同時的身體感覺。 【活動三】我是人體風車 1.讓學生嘗試模仿轉動的風車，教師觀察，再找幾名動作表現不錯的學生示範表演。 2.教師的指令下，配合音樂節奏或鈴鼓聲，讓學生分別練習模仿風車的靜止造型、慢轉和快轉等動作。 3.全班分成數組，每組兩人，一人當風車，一人當吹動風車的人，分別輪流練習肢體的轉動與吹氣的增長。 4.引導學生探索身體各種不同部位的繞轉，例如：繞頭頸部、繞手肘或手臂、上半身大繞轉等。	2	1.課前可配合其他領域連合教學，製作紙風車。 2.教師準備音樂和鈴鼓，作為上課引導或班級經營動作的指令。	1.操作學習 2.學生發表		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	1/08 1/12	五、身體新風情	風和草對話	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 【期末評量週】	1.做出跑步與停止的動作。 2.配合音樂做出連續的律動。 3.了解身體各部位擺動的要領。	【活動一】風來了 1.教師以鈴鼓或音樂，引導學生模仿微風進行直線和曲線慢跑，達到暖身的目的。 2.請學生變化速度，模仿強風進行較快速的移動跑，提醒學生移動時必須注意閃躲，避免與他人碰撞。 3.持絲巾重複上述活動。 【活動二】我是小小草 1.教師帶領學生觀察小草，引導學生發表小草隨風搖曳的姿態為何，進而請學生配合教師口令或鈴鼓的節奏，以手臂模仿小草的擺動。 2.教師帶領學生變換身體動作的弧度，讓軀幹加上手臂跟著節拍擺動。接著，變換身體的高低重複上述的擺動練習。 3.引導學生認識小草堅韌的生命力，春風吹又生、處處尋生機的生態樣貌。 【活動三】鳳尾草 1.指導學生配合「鳳尾草」的歌詞和旋律，練習律動性的搖擺動作。 2.待動作熟練後，教師將男女生分成兩組，女生先做配合音樂律動的動作；男生則持絲巾在女生的隊伍間模仿風做直線跑。第二段音樂時，男女生角色互換。 3.引導學生思考並發表，模仿樹葉飄落或小草搖擺時，身體柔軟舒展的感覺。	2	1.教師事先叮嚀學生攜帶家裡的絲巾到校，以便模仿風的移動。 2.教學CD	1.操作學習 2.教師觀察		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十一	1/15 1/19	五、 身體 新風情	冬季 新風情	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1.說出對於天氣的感覺。 2.做出身體各部位收縮到最小或延伸到最大的動作。	【活動一】冬天的感覺 1.引導學生說出對天氣的感覺，例如：教師詢問學生想到冬天你會想到什麼？冬天裡，起床上學時你的感覺如何？身體又有哪些反應？ 2.讓學生藉由言語表達出寒冷的感受後，進一步引導學生想想看，怎麼做可以讓自己的身體在冬天裡暖和起來？例如：穿戴足夠的衣帽、圍巾；多喝溫開水取暖；不斷的活動肢體讓身體熱起來；朋友們聚在一起取暖等。 【活動二】北風與我 1.帶領學生到安全平坦的場地，同時引導學生聽故事CD。 2.請兩位學生，一人飾演北風，一人飾演被北風吹的狀態。 3.以鈴鼓的快慢分別指示北風站起、張大手臂時，引導全班學生想像遇到「北風」的狀態，身體呈縮蹲狀。反之，想像自己是北風時，就要跟著鼓起身體。活動進行時，教師適時指導學生身體可以有列變化：大小、高低、快慢、強弱，另可搭配使用單手、雙手、手腳配合、全身，及改變方向等方式。 4.引導討論遇到北風和扮演，身體哪些部位會有縮與伸的動作，請學生試著發表，比較兩者不同的身體型態。 【活動三】最大和最小 1.帶領學生到安全平坦的教室或場地。先練習如手掌、手臂等部位的縮張動作。 2.再以「動-停」方式帶領學生即興改變身體某部位的伸縮練習。鼓聲起，則學生凍結動作並馬上聽口白，如：「北風吹手臂」，學生就做出手臂的縮小動作。反之，「北風在發威」，則做全身性的張大動	2	1.教師事先備妥故事CD，播放北風和太陽的故事。 2.準備鈴鼓或音樂。 3.地板教室或安全平坦的場地。	1.教師觀察 2.提問回答		一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享

